



อ. Report

ปีที่ 2 ฉบับที่ 15 ประจำเดือนธันวาคม 2553

www.fda.moph.go.th



อย่าหลงเชื่อ น้ำมันรำข้าวและจมูกข้าว อ้างรักษาสารพัดโรค



น้ำมันรำข้าวและจมูกข้าวรักษาโรคได้ ช่างมหัศจรรย์จริงๆ ไม่ว่าจะป็นโรคร้ายต่างๆ เช่น มะเร็ง หัวใจ รูมาตอยด์ อัมพฤกษ์ อัมพาต เรียกได้ว่ารักษากันได้สารพัดโรคเลยทีเดียวนะ แล้วคุณเชื่อเขาไหม? หากเคลิ้มๆ ไปบ้าง ขอให้ฟังทางนี้ อาหารก็คืออาหาร ไม่ใช่ยา คงไม่สามารถรักษาโรคได้อย่างแน่นอน และ อ.ย. ก็ไม่อนุญาตให้มีการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงในลักษณะเช่นนี้ จึงขอให้ผู้บริโภคโปรดใช้วิจารณญาณให้ดี ซึ่งสิ่งที่น่าเป็นห่วงก็คือ...ยังมีคนจำนวนมากหลงเชื่อซื้อมารับประทานเพื่อหวังผลในการรักษา

อ.ย. ได้มีการตรวจสอบเกี่ยวกับการโฆษณา น้ำมันรำข้าว โดยได้รับการร้องเรียนจากสมาคมขายตรงเกี่ยวกับการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร น้ำมันรำข้าวและจมูกข้าว โดยระบุสรรพคุณว่า

สามารถ รักษาโรคมะเร็ง หัวใจ รูมาตอยด์ ภูมิแพ้ อัมพฤกษ์ เบาหวาน ความดัน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการกล่าวอ้างผลการทดสอบจากผู้รับประทานและประสบการณ์จากผู้ป่วยที่ต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆ ให้ดูน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น ซึ่งจากการตรวจสอบไม่มีข้อเท็จจริงทางวิชาการยืนยันถึงความน่าเชื่อถือและเอกสารที่ปรากฏน่าจะเป็นการตัดต่อข้อมูลของกลุ่มสมาชิกผู้จำหน่ายสินค้า อ.ย. จึงได้แจ้งเตือนไปยังผู้ทำการโฆษณาให้ระงับการโฆษณาและดำเนินการตามกฎหมาย

แท้จริงแล้ว ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นเพียงผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานเสริมนอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติเท่านั้น จึงขอให้ผู้บริโภคอย่าได้หลงเชื่อซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพราะมุ่งหวังรักษาโรคโดยเด็ดขาด

(อ่านต่อหน้า 15)



นายจรินทร์ ลักษณวิศิษฏ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข แดงข่าว หลังจากเจ้าหน้าที่ อย. ร่วมกับ ตำรวจกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (บก.ปคบ.) ติดตาม จับกุมผู้กระทำความผิดการขายยาไซโตเทค (ยาทำแท้ง) ผ่านทางเว็บไซต์ให้กับเด็กนักเรียน ณ โรงละครอสังการ พัทยา จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2553



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เปิดศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัย โดยรับบริจาคเงิน และสิ่งของเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม มีหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน ร่วมกันบริจาคเงินและสิ่งของอุปโภค บริโภค จำนวนมาก ณ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



นิรัตน์ เตียสุวรรณ

ช่วงนี้คนไทยมากกว่าครึ่งประเทศได้รับความเดือดร้อนจากน้ำ เริ่มจากทางภาคอีสานและภาคเหนือ แล้วลงไปทางภาคกลาง และภาคใต้ ซึ่งปีนี้ น้ำดูจะมากกว่าทุกปีอันเนื่องมาจากปรากฏการณ์ลานีญา ความเสียหายที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เพียงแค่ทรัพย์สิน แต่รวมถึงสุขภาพทางกายและทางจิตใจด้วย แต่ในยามที่มีผู้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน คนไทยเราก็ไม่ทิ้งกัน ทุกฝ่ายออกมาช่วยเหลือ อ. เองก็เปิดรับบริจาคกับเขาเหมือนกัน

โรคที่มากับน้ำที่พบมากที่สุดน่าจะเป็น “โรคน้ำกัดเท้า” ฟังชื่อแล้วเข้าใจว่าน้ำไปกัดเท้าทำให้เท้าเป็นแผล เป็นผื่นคัน แต่ที่จริงแล้วการที่เท้าของเราต้องแช่น้ำเป็นเวลานานๆ ทำให้ผิวหนังอ่อนนุ่ม บางส่วนก็เปื่อยและหลุดออกมา กลายเป็นอาหารอย่างดีของเชื้อราที่สปอร์ของมันมีอยู่ทั่วไป และล่องลอยอยู่ทั่วไปในอากาศ เมื่อเชื้อราเจริญเติบโตจะทำให้เกิดแผลเล็กๆ ขึ้นตามซอกนิ้วเท้า มีอาการคันและอักเสบที่เราเรียกว่า โรคน้ำกัดเท้า นั่นแหละ

วิธีป้องกันโรคน้ำกัดเท้าก็คืออย่าเอาเท้าไปแช่น้ำ แต่คงจะยากในเหตุการณ์น้ำท่วมเช่นนี้ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือ ต้องรีบทำความสะอาดเท้าและเช็ดให้แห้งทันที ถ้าโรยแป้งด้วยยิ่งดี เพราะแป้งจะช่วยดูดซับความชื้นได้ การใช้สารส้มลูทาบบริเวณที่แช่น้ำบ่อยๆ ก็จะช่วยลดการเปื่อยของผิวหนังลงได้ แต่ถ้าเป็นโรคน้ำกัดเท้าแล้วก็ต้องดูแลให้บริเวณที่เป็นแห้งที่สุด ใช้ยารักษากลากเกลื้อนทา ถ้ามีน้ำเหลือง ให้ใช้ผ้าสะอาด

ชุบน้ำด่างทับทิมหรือน้ำเกลืออ่อนๆ โปะ พอผ้าเริ่มจะแห้ง ก็เอาผ้าไปชุบใหม่แล้วนำมาโปะใหม่ ทำบ่อยๆ จนกว่าส่วนที่เป็นน้ำเหลืองเข้มจะแห้ง แล้วจึงค่อยใช้ยารักษากลากเกลื้อน

น้ำยังไม่ลดดี ความเย็นก็แผ่ลงมาแล้ว หลายคนร่างกายปรับตัวไม่ทัน ไปไหนเลยเจอแต่คนที่ เป็นหวัด ไอจาม ฟูดฟิด ยังไงก็ใช้หน้ากากอนามัยด้วยนะครับ จะได้ไม่เอาเชื้อหวัดไปแบ่งปันคนอื่น ส่วนใครที่เป็นหวัดทุกครั้งก็ต้องกินยาปฏิชีวนะทุกครั้ง ก็ต้องคิดใหม่นะครับ เพราะหวัดเกิดจากเชื้อไวรัส ส่วนยาปฏิชีวนะเขาใช้สำหรับฆ่าเชื้อแบคทีเรีย กินไปก็เปลืองเงินเปล่า แถมเสี่ยงต่อการแพ้ยา และทำให้มีปัญหาเชื้อดื้อยา ต่อไปถ้าเราติดเชื้อแบคทีเรีย จะใช้ยาปฏิชีวนะที่เรา กินประจำ ก็จะไม่ได้อะไรแล้ว ถ้าเรายังมีพฤติกรรมการใช้ยาอย่างไม่เหมาะสมอยู่เรื่อย ๆ ในอนาคตคงไม่มียาที่จะฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ แบคทีเรียที่ดื้อยาเกือบทุกตัวนี้ เขาเรียกว่า “ซูเปอร์บั๊ก” ใจครับ ประเทศไทยตอนนี้ยังไม่มี ก็ขอให้ไม่มีต่อไป

มีอีกวิธีที่จะช่วยให้เราทนทานต่อโรคต่างๆ ได้ แต่หลายคนก็อ้างว่าไม่มีเวลา และไม่คิดจะทำ ก็ “ออกกำลังกาย” ยังไงล่ะครับ ใครที่อยากจะมีอายุยืนนาน ต้องออกกำลังกายนะครับ เดี่ยวจะอยู่ไม่ถึงตามที่ตั้งใจ การออกกำลังกายจะช่วยให้เรามีภูมิคุ้มกันที่ดี ระบบการทำงานของร่างกายก็ดี กระดูกได้รับการกระตุ้นก็จะมีกระดูกแข็งแรงขึ้น ทำให้แข็งแรงขึ้น นอนหลับก็สบาย แล้วยังเรื่องสมรรถภาพ ดีๆ อย่างนี้ ทำไม่ทำกันล่ะครับ

วัตถุประสงค์ อ. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแง่คิดที่น่าสนใจ

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

นายนิรัตน์ เตียสุวรรณ

กองบรรณาธิการ

นางศุสดี เวชพิพัฒน์ นางสาวทิพากร มีใจเย็น
 นายบุญฤทธิ์ คงทอง นายศุภกาญจน์ โภคัย
 นางสาวนีย์ สุขแสนาน นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง
 นายวัชรินทร์ เครือเนียม นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว
 นางสาวณิศา เทียบโพธิ์ นางสาวพัชราวดี ศรีบุญเรือง

นางสาวระวีรัตน์ แสนสุข

นางสาวนันทยา ถวายทรัพย์

นางสาวรมิดา ธนชนวัฒน์

นางสาวธิมาพันธ์ กุหลาบเพชรทอง

นางสาวปภาณี กัทรภานนท์

นายทวิชา เพชรบุญยัง

สถานที่ติดต่อ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0 2590 7114, 0 2590 7117 โทรสาร : 0 2591 8474

e-mail address : fdanews@fda.moph.go.th

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก



มีดีมาโชว์

“อย.ควอลิตี้ อวอร์ด รางวัลแห่งความภาคภูมิใจ”



บูมบู๊ย ปลาขี้ม



บริษัท ผลิตภัณฑอาหารกว้างไพศาล จำกัด (มหาชน)
ได้เติบโตขึ้นมาอย่างมั่นคงและเปี่ยมไปด้วยศักยภาพ

จนสามารถก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำด้านอาหารทะเลบรรจุกระป๋องของประเทศอย่างแท้จริง
ภายใต้แบรนด์ “บูมบู๊ย ปลาขี้ม” โดยนำกระบวนการผลิตด้วยเครื่องจักรและเทคโนโลยี
อันทันสมัยมาใช้ในทุกขั้นตอน เพื่อให้การผลิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและได้มาตรฐาน
นับตั้งแต่การนำวัตถุดิบจากทั้งในจังหวัดตรัง และจังหวัดใกล้เคียงมาผ่านกระบวนการล้าง
ทำความสะอาด ก่อนจะส่งผ่านกรรมวิธีนำไปบรรจุกระป๋องเข้ารางนึ่ง เต็มเครื่องปรุงแล้ว
ส่งเข้ามือฆ่าเชื้อระบบ STERILIZATION หลังจากนั้นก็นำผลิตภัณฑ์ไปตรวจสอบคุณภาพ

เพื่อให้มั่นใจใน
ปิดฉลากแล้ว
เพื่อจัดจำหน่าย



บูมบู๊ย

มาตรฐานก่อนที่จะ
จึงนำไปบรรจุหีบห่อ
ต่อไป



ปลาขี้มมีแนวทางการบริหาร

การดำเนินงานนั้นคือคำว่า “SMILE”

การจัดการที่เป็นพื้นฐานของ



S SINCERE ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ต่อผู้บริโภค

M MODERN ความทันสมัย ก้าวสู่ความเป็นสากลจนได้รับ
ISO9001:2000, ISO14001 และ มอก.18001

I INNOVATIVE การพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่อยู่เสมอ

L LIVELY ความเป็น Ready-to-Eat ของผลิตภัณฑ์ที่คง
คุณค่าโภชนาการครบถ้วน รับกับวิถีชีวิตคนรุ่นใหม่ที่ต้องการ
ความสะดวกรวดเร็ว



E EXPERT การผลิตที่มุ่งเน้นความปลอดภัยของผู้บริโภคเป็นหลัก

นั่นคือปณิธานของเราที่จะร่วมกัน “มุ่งสู่โลกกว้าง สร้างมาตรฐานสินค้า

รักษาสิ่งแวดล้อม” ตลอดไป



ดังนั้น จึงนับว่าการที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้พิจารณาคัดเลือกให้ บริษัท ผลิตภัณฑ
อาหารกว้างไพศาล จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัล “อย. Quality Award” ประจำปี 2553 นั้น เป็นการดอกรำความสำเร็จ
สำเร็จให้กับบริษัทฯ ในการดำเนินธุรกิจบนความมุ่งมั่นในการพัฒนาและผลิตสินค้าที่ดีมีคุณภาพ และปลอดภัยต่อผู้บริโภค
ต่อไป





มารู้จัก



รพ.สต. และ อสม. กัน

กลุ่มเผยแพร่ความรู้
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ที่ผ่านมาข่าวน้ำท่วมใหญ่เกิดขึ้นในหลายจังหวัดเกือบทุกภาค ประกอบกับปีนี้อากาศหนาวมาเร็วอย่างไม่น่าเชื่อ ชาวบ้านผู้ประสบภัยต้องเจอทั้งน้ำทั้งหนาว เว็บไซต์ ORYOR.COM ก็ขอร่วมเป็นกำลังใจให้ผู้ประสบภัยน้ำท่วมนะค่ะ และอยากให้ทุกคนดูแลสุขภาพกันให้มาก ๆ แต่ถ้าหากมีปัญหาด้านสุขภาพในชุมชนก็มีหน่วยงานสาธารณสุขที่คอยให้บริการด้านสุขภาพแก่คนในพื้นที่อย่างใกล้ชิด รวมทั้งคอยแก้ไขปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่กำลังขยายวงกว้างในขณะนี้ ทั้งการขายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมายและโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง

“โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) หน่วยบริการสร้างสุขภาพที่มีความใกล้ชิดกับชุมชนมากที่สุดและอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ผู้นำการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิตของประชาชนในหมู่บ้าน” เป็นหน่วยงานสาธารณสุขที่คอยให้บริการในทุกพื้นที่ของชุมชน มีบทบาทสำคัญในการสร้างและพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง โดยถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ให้กับประชาชนในชุมชน ให้มีความรู้ ความเข้าใจและ

เลี้ยงที่จะไม่ใช่ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ปลอดภัย..... นี้เป็นเพียงหน้าที่ส่วนหนึ่งของหน่วยงานสาธารณสุขในชุมชนของพวกเขา แต่ถ้าหากอยากทราบ แนวทางการดำเนินงานอย่างละเอียด โดยเฉพาะปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถเข้าไปอ่านเพิ่มเติมได้ทางเว็บไซต์ WWW.ORYOR.COM กับ “คู่มือปฏิบัติงาน รพ.สต. ชุด บริโภคปลอดภัย คนไทยแข็งแรง” และ “คู่มือปฏิบัติงาน อสม. ชุด อสม.พลังยิ่งใหญ่ คนไทยปลอดภัยบริโภค” ใน e-Book เมนู อย. Print Media



“เข้ามาอ่านกันนะค่ะ จะได้ว่า
รพ.สต. และ อสม. ...ช่วยคุณได้ ”



กินเป็นใช้เป็น

เครื่องดื่มบรรจุขวด....

ควรเลือกซื้ออย่างไรให้ปลอดภัย

ฉัตรแก้ว ช่วยเกิด

หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



“น้ำเงาะก๊วย น้ำมะพร้าว น้ำกระเจียบ น้ำลำไย เย็นชื่นใจ ขวดละ 10 บาทจ้ะ” เป็นประโยคที่คุ้นหูใครหลายๆคนที่เดินจับจ่ายซื้อของในตลาดสด ตลาดนัด ซูเปอร์มาร์เก็ต ซึ่งเครื่องดื่มต่างๆ เหล่านี้มีวางขายในตู้แช่ ไม่ว่าจะใครก็มักเรียกหาเครื่องดื่มเย็นๆ มาดื่มดับร้อนกันจนอาจลืมใส่ใจเรื่องของความปลอดภัย

เครื่องดื่มที่ผู้ผลิตนำมาบรรจุขวดวางขาย เป็นที่นิยมของคนทุกเพศทุกวัย เนื่องจากดื่มสะดวก แก่กระหายน้ำได้ หาซื้อได้ง่าย ราคาถูก นอกจากนี้ยังมีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ วิตามินซี วิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น เครื่องดื่มบรรจุขวดที่วางขายให้กับผู้บริโภคถือเป็นเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท ผู้ผลิตเครื่องดื่มเพื่อจำหน่าย ต้องขออนุญาตจาก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เพื่อจะได้ทำการตรวจสอบสถานที่ผลิต กรรมวิธีการผลิต อุปกรณ์การผลิต การควบคุมการผลิต ตลอดจนฉลากว่ามีความถูกต้องเหมาะสม และตรวจสอบรายงานผลการตรวจวิเคราะห์ว่าเครื่องดื่มนั้นมีคุณภาพเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด จึงจะอนุญาตให้ผลิตออกจำหน่ายได้ ในการจำหน่ายต้องแสดงฉลากบนภาชนะบรรจุ ดังนี้ ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหารหรือเลข อย. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ ส่วนประกอบ ปริมาณสุทธิ เป็นต้น

ในปัจจุบันพบว่าเครื่องดื่มบรรจุขวดที่วางขายตามท้องตลาดมักไม่มีการแสดงฉลาก หรือแสดงฉลากไม่ครบถ้วน โดยแสดงชื่ออาหาร ปริมาณสุทธิ และชื่อผู้ผลิตเท่านั้น เพราะไม่ต้องการให้ใครทราบว่ามีผลิตที่ไหน ผลิตโดยใช้ส่วนประกอบอะไร เครื่องดื่มที่มีการแสดงฉลากไม่ถูกต้องเหล่านี้ จึงเป็นเครื่องดื่มที่ผลิตขึ้นมาโดยไม่ถูกต้องตามกฎหมาย ลักลอบผลิตโดยไม่ได้ผ่านการตรวจสอบควบคุมจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงอาจเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค ซึ่งหากบริโภคเครื่องดื่มที่มีกระบวนการผลิตที่ไม่เหมาะสม ไม่สะอาด ผู้บริโภคอาจได้รับเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ เช่น Coliforms, Staphylococcus aureus, Salmonella เป็นต้น





ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียได้ หรือหากได้รับสารกันเสีย เช่น โซเดียมเบนโซเอต ซึ่งเป็นวัตถุเจือปนอาหารมักใส่ในเครื่องดื่ม เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย และเชื้อรา หากใส่ในปริมาณสูงเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด ทำให้ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร พิษกึ่งเฉียบพลันก็จะทำให้น้ำหนักลด ท้องเสีย ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อต่างๆ เลือดออกในร่างกาย ตับ ไตใหญ่ขึ้น เป็นอัมพาตและตายในที่สุด ดังนั้น การจะเลือกซื้อเครื่องดื่มบรรจุขวดชนิดต่างๆ มาดื่ม จึงไม่ควรเห็นแค่รสชาติ ความอร่อย ถูกปากเพียงอย่างเดียว ขอให้สังเกตการเก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสม (เก็บรักษาที่อุณหภูมิไม่เกิน 80°C โดยเครื่องดื่มควรแช่อยู่ในตู้เย็น หรืออาจแช่

ในน้ำแข็งเพื่อควบคุมอุณหภูมิเครื่องดื่ม แต่ต้องมีวิธีป้องกันไม่ให้น้ำแข็งละลายเข้าสู่ขวด เช่น ขวดควรตั้งตรงไม่ล้ม และ ปริมาณน้ำแข็งไม่สูงกว่าคอขวด) และสังเกตความถูกต้องของฉลากก่อนอื่น จากนั้นจึงมาดูความเหมาะสมของภาชนะบรรจุ เช่น ฝาปิดสนิท ภาชนะไม่รั่วซึม พร้อมสังเกตลักษณะของเครื่องดื่ม ไม่มีสี กลิ่น รส ผิดปกติ ก็จะได้เครื่องดื่มที่น่าเชื่อถือ และเหมาะต่อการบริโภค

จากที่กล่าวไปข้างต้น การเลือกซื้อเครื่องดื่มบรรจุขวดนอกจากจะใส่ใจเรื่องความปลอดภัยแล้วอย่าลืมดูแลสุขภาพ โดยเลือกเครื่องดื่มที่ไม่หวานจนเกินไป เดี่ยวจะทำให้น้ำหนักเกินโดยไม่รู้ตัวนะคะ

เอกสารอ้างอิง

พุทธรินทร์ วรรณิสสร.2553.สารกันบูด. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <http://www.guru.sanook.com/> 14 กันยายน 2553.
 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 2553. น้ำดื่มบรรจุขวด. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.bangkokhealth.com/> (14 กันยายน 2553)
 ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 194) พ.ศ.2543 เรื่อง ฉลาก
 ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 214) พ.ศ.2543 เรื่อง เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท



เกาะติดข่าว

อย. เผยขณะมี 1 ได้มีการถอนผลิตภัณฑ์ “ยาไซบูทรามิน” ออกจากตลาด ติดยความสมัครใจของผู้ผลิต หลังพบเสี่ยงต่อผู้มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ขอให้แพทย์ เกสชกร งดสั่งจ่ายยาไซบูทรามิน พร้อมเตือนประชาชน ระงับอันตรายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ลักลอบปียาไซบูทรามินเพื่อลดความอ้วน

จากการที่บริษัทผู้ผลิต/ผู้จำหน่ายยาในไทย ได้มีการเรียกคืนยาที่มีส่วนผสมของไซบูทรามิน (sibutramine) หรือชื่อการค้ารีดักทิล(Reductil) ออกจากท้องตลาดแล้ว พร้อมทั้งได้ยกเลิกทะเบียนตำรับยาไซบูทรามินด้วย หลังมีข้อมูลผลการศึกษาจากทางคณะกรรมการอาหารของยุโรปถึง 6 ปี เพื่อศึกษาความปลอดภัยทางด้านหัวใจและหลอดเลือด พบว่ามีความเสี่ยงสูงขึ้นในผู้ป่วยโรคดังกล่าวที่ไม่ควรได้รับยานี้ ซึ่งตามปกติยานี้ได้มีข้อความคำเตือนห้ามใช้ในผู้ป่วยกลุ่มเหล่านี้อยู่แล้ว ทั้งนี้ ยาไซบูทรามินได้รับอนุมัติให้มีการจำหน่ายในประเทศไทยสำหรับลดน้ำหนักในผู้ป่วยโรคอ้วนหรือมีน้ำหนักเกิน ที่ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และไม่สามารถลดน้ำหนักด้วยอาหารและการออกกำลังกาย ดังนั้น

เมื่อมีการยกเลิกทะเบียนตำรับยาแล้ว และเพื่อมิให้เกิดความเสี่ยง จึงขอให้แพทย์ หรือเกสชกร หยุดการสั่งจ่ายยาไซบูทรามิน นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ในส่วนของผู้ป่วยที่กำลังรับประทานยาไซบูทรามิน ควรหยุดใช้ยาและปรึกษาแพทย์ถึงทางเลือกอื่นในการลดน้ำหนัก รวมถึงการควบคุมอาหารและออกกำลังกายตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ขอเตือนมายังประชาชน โดยเฉพาะคุณผู้หญิงที่ต้องการลดความอ้วน อย่าได้หลงเชื่อเสียเงินเสียทองซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผลิตภัณฑ์กาแฟสำเร็จรูปต่างๆ รวมทั้งผลิตภัณฑ์ยาปลอมที่อาจมีการลักลอบขายทางสื่ออินเทอร์เน็ต เพราะอาจได้รับอันตรายจากสารไซบูทรามินได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

ติเตัย 31 ธ.ค. 53 เกือบริโภค น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ซอสปรุงรส ซีอิ้ว ต้องเสริมไอโอดีน ป้องกันคนไทยอืดตัว

ตามนโยบายของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข(นายจรินทร์ ลักษณวิศิษฏ์) ที่ต้องการให้คนไทยไม่ขาดสารไอโอดีน และไอคิวไม่ต่ำไปกว่าสถิติที่องค์การอนามัยโลกเคยสำรวจ อย. ได้เร่งผลักดันและส่งเสริมให้ผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์ทั้ง 4 ประเภท ได้แก่ เกือบริโภค น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง เช่น ซอสปรุงรส ซีอิ้ว ต้องเสริมไอโอดีนตามปริมาณที่กฎหมายกำหนด ซึ่งจะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 31 ธันวาคม 2553 เป็นต้นไป โดยผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์ทั้ง 4 ประเภทต้องขออนุญาตขึ้นทะเบียน

กับ อย. และจะต้องมีเลขสารบบในเครื่องหมาย อย. พร้อมฉลากต้องแสดงว่ามีการเสริมไอโอดีนด้วยตัวอักษรที่ชัดเจน ซึ่งการกำหนดให้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสดังกล่าวเสริมไอโอดีน ทำให้ผลิตภัณฑ์อื่นๆ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว มีสารไอโอดีนเสริมด้วยโดยปริยาย ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เสริมไอโอดีนได้โดยพิจารณาจากข้อความที่แสดงเพิ่มเติมบนฉลาก เช่น “ใช้เกือบริโภคเสริมไอโอดีน” หรือ “ใช้เกลือเสริมไอโอดีน” หรือ “ผสมเกลือไอโอดีน” ซึ่งเมื่อถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2553 กฎหมายมีผลบังคับใช้แล้ว หากผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์ 4 ประเภท

(อ่านต่อหน้า 11)



เกาะติดข่าว

อบ. เผยโฆษณาอ้วอดเกินจริง

อ้างเซลล์ต้นกำเนิดจากพืชในเครื่องสำอาง เตือนผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อ

ตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) ได้ติดตามการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพทางสื่อต่างๆ พบว่ามีการโฆษณาเครื่องสำอางอ้วอดอ้างให้เข้าใจ ว่ามีการผสมเซลล์ต้นกำเนิดจากพืชในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง และนำเสนอสรรพคุณ หรือประสิทธิภาพ เกินขอบข่ายของเครื่องสำอาง เช่น สามารถทำให้เซลล์มนุษย์มีการแบ่งตัว และเจริญเติบโตได้ 80%, ทำให้เซลล์ทนทานต่อรังสี UV อายุของเซลล์ยาวขึ้น เป็นต้น ซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจผิด อย. ขอแจ้งให้ทราบว่า แท้จริงแล้วการอ้วอดอ้างว่าเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของเซลล์ต้นกำเนิดจากพืชเป็นสิ่งไม่ถูกต้อง อีกทั้งผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของเซลล์ต้นกำเนิดจากพืช ยังคงพบปัญหาที่สำคัญในเรื่องของประสิทธิภาพ และความปลอดภัย รวมถึงข้อจำกัดของเซลล์ที่จะสามารถ

ดำรงชีวิตอยู่ได้ในสภาวะที่ต้องควบคุมอุณหภูมิ ความชื้น และอาหาร ฯลฯ ให้เหมาะสมเพื่อการเจริญเติบโตของเซลล์นั้น ไม่ใช่สภาวะที่พบได้ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง และการโฆษณาอ้วอดอ้างสรรพคุณในลักษณะดังกล่าว ส่วนใหญ่เป็นคุณลักษณะของยาไม่ใช่เครื่องสำอาง จึงขอเตือนผู้บริโภคอย่าได้หลงเชื่อการโฆษณาอ้วอดอ้างดังกล่าว เพราะนอกจากไม่เกิดผลตามสรรพคุณที่กล่าวอ้างและเสียเงินโดยไม่จำเป็นแล้ว ยังอาจเกิดอันตรายอีกด้วย ขอเตือนผู้ประกอบการที่เอาเปรียบผู้บริโภคโดยการโฆษณาที่ใช้ข้อความที่เป็นเท็จหรือเกินความจริง หรือใช้ข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญเกี่ยวกับเครื่องสำอางจะมีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 50,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

อบ. เตือน

อย่าซื้อยารักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศมาใช้เอง อันตรายถึงชีวิต

ศูนย์เฝ้าระวังความปลอดภัยด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ของ อย. ได้รับรายงานไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาว่า พบผู้ป่วยชายอายุ 53 ปี เสียชีวิต ญาติแจ้งว่า กินยาจีนเม็ดสีเหลือง มีอักษร C 80 และใต้ขวดยามีอักษร Ciales และ C111 mg บรรจุในขวดที่ฉลากเป็นภาษาจีน ซึ่งอาจจะทำเลียนแบบยา Cialis® เม็ดยาสีเหลืองมีอักษร C 20 ที่มีข้อบ่งใช้รักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งยาในกลุ่มนี้มีอาการไม่พึงประสงค์ทำให้เจ็บหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจล้มเหลว หัวใจวาย หากใช้ไม่ถูกต้องอาจทำให้เสียชีวิตได้ เมื่อตรวจสอบพบว่า ยาจีนดังกล่าวยังไม่ได้ขึ้นทะเบียนกับ อย. จึงเฝ้าระวังมิให้มีการลักลอบนำเข้ามาทางด้านต่างๆ

อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย นั้น มีสาเหตุจาก 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ สภาวะเสื่อมของร่างกาย ภาวะจิตใจ และผลข้างเคียงจากยา โดยแต่ละสาเหตุก็จะมีวิธีการรักษาที่แตกต่างกัน ดังนั้น การค้นหาสาเหตุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพื่อการรักษาที่ตรงจุด การที่ผู้ป่วยหาซื้อยามารับประทานเอง นอกจากจะเสี่ยงจากการได้รับยาปลอม ยาที่เสื่อมสภาพ ยาที่หมดอายุแล้ว ยังอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับยากลุ่มไนเตรต เช่น ยามอนิเตลินในผู้ป่วยโรคหัวใจ เป็นต้น การได้รับยาในกลุ่มนี้ จึงมีความจำเป็นต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์และมีการเฝ้าระวังอาการไม่พึงประสงค์อย่างใกล้ชิด

(อ่านต่อหน้า 11)

ป่วยเหมือนกัน... ยาไม่เหมือนกัน

ภก.ทรงศักดิ์ วิมลกิตติพงษ์
สำนักงานโครงการพัฒนาร้านยา กอควบคุมยา



ผู้หญิงคนหนึ่งมีอาการปวดท้องน้อยเวลา
ปัสสาวะ รู้สึกปัสสาวะไม่สุด เข้าห้องน้ำบ่อย แพทย์
วินิจฉัยว่า “ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ” จึงได้รับยา
ปฏิชีวนะมารับประทานต่อเนื่อง 14 วัน

น้องสาวของผู้ป่วยหญิงรายนี้มีอาการคล้าย
กันโดยปวดท้องน้อยและปวดมากขึ้นเวลา
เบ่งปัสสาวะจึงขอแบ่งยาของพี่สาวมารับประทาน
ปรากฏว่าอาการไม่ดีขึ้นจึงไปพบแพทย์ และได้รับ
การวินิจฉัยในเวลาต่อมาว่า “เป็นนิ่วในทางเดิน
ปัสสาวะ”



กรณีนี้จะเห็นได้ชัดเจนว่าอาการคล้ายกัน แต่
อาจมีสาเหตุต่างกัน ใช้ยากี่ต่างกัน การที่น้องสาว
รายนี้นำยาของพี่สาวมารับประทานนอกจากจะไม่หาย

และเสี่ยงต่อผลข้างเคียงของยา หรือโรคที่เป็นอยู่
ลุกลามมากขึ้นแล้ว ยังทำให้พี่สาวได้รับยาไม่ครบ
ตามขนาดของการรักษา ซึ่งอาจส่งผลถึงการรักษา
ของพี่สาวด้วย

การที่นำกลองยาหรือแผงยาจากเพื่อน ญาติ
หรือคนที่รู้จักไปซื้อยารับประทานเองจากแหล่งที่
ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย
จากร้านยาที่ไม่มีเภสัชกร
อยู่ให้คำแนะนำโดยเห็นแก่
ความสะดวก โดยคิดว่า
ป่วยแบบเดียวกันก็ควรได้
รับยาอย่างเดียวกัน หรือ
เห็นแก่ยาราคาถูก นอกจาก
จะเสี่ยงต่อการไม่หายจาก
อาหารป่วย หรือแพ้ยาแล้ว
ยังอาจเสี่ยงที่จะได้รับยาที่
ไม่ได้มาตรฐาน ยาเสื่อมคุณภาพ หรือยาปลอมได้



“ยา” เป็นผลิตภัณฑ์ที่แตกต่างจาก
ผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นๆ คือ จำเป็นที่จะต้องมีการ
จัดเก็บที่เหมาะสมเพื่อให้คงประสิทธิภาพที่ดีในการ
รักษา และต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือ
เภสัชกรก่อนที่จะใช้ยา ดังนี้ การใช้ยาตามคำบอกเล่า



ของผู้อื่น หรือการซื้อยาจากแหล่งที่ไม่เหมาะสม มีการจัดเก็บที่ไม่ดี จึงมีความเสี่ยงได้รับยาที่เสื่อมสภาพ ยาหมดอายุ หรือยาที่ไม่เหมาะสมกับอาการป่วย ซึ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดอันตรายทั้งสิ้น

ดังนั้นก่อนกินยาทุกครั้ง จึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด กรณีของยาสามัญประจำบ้านซึ่งผู้ป่วยสามารถที่จะเลือกใช้ได้เองตามความเหมาะสม ก็ควรที่จะอ่านฉลากให้รอบคอบ สังเกตวันหมดอายุ และสภาพของยาว่ามีการเสื่อมสภาพหรือไม่ มีสี กลิ่น หรือลักษณะต่างๆ แตกต่างไปจากเดิมหรือไม่ ซึ่งหากไม่แน่ใจก็ไม่ควรนำมารับประทาน หรืออาจนำยานั้นไปสอบถามจากเภสัชกรในร้านยาใกล้บ้านท่าน



ทำไมต้องนำชีวิตของคนที่เรารักไปเสี่ยง.....
จะเข้าร้านยาครั้งใด... อย่าลืมถามหา “เภสัชกร”
นะครับ

(ต่อจากหน้า 8)

ดังกล่าวรายได้ไม่ปฏิบัติตามกฎหมายจะมีความผิดในกรณีต่างๆ เช่น

- กรณีไม่ได้ขออนุญาตเลขสารบบอาหาร หรือแสดงฉลากไม่ถูกต้อง ต้องถูกปรับไม่เกิน 3 หมื่นบาท
- กรณีคุณภาพมาตรฐานไม่เป็นไปตามประกาศฯ กำหนด เข้าข่ายเป็นอาหารผิดมาตรฐาน ต้องถูกปรับไม่เกิน 5 หมื่นบาท
- กรณีที่ส่วนประกอบที่เป็นคุณค่าทางอาหารขาดหรือเกินกว่าร้อยละ 30 จากเกณฑ์ต่ำสุดหรือสูงสุด เข้าข่ายอาหารปลอม ต้องถูกจำคุกตั้งแต่ 6 เดือนถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5 พันบาทถึง 1 แสนบาท

(ต่อจากหน้า 9)

โดยยากลุ่มรักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศดังกล่าว จะต้องมีใบสั่งแพทย์และส่งจ่ายโดยห้องยาในสถานพยาบาล หรือจำหน่ายในร้านยาคุณภาพเท่านั้น ทั้งนี้ หากได้รับอันตรายจากการบริโภคยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถแจ้งได้ที่ศูนย์เฝ้าระวังความปลอดภัยด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย. โทรศัพท์และโทรสาร 0 2590 7253 เว็บไซต์ www.fda.moph.go.th/vigilance หรือร้องเรียนที่สายด่วน อย. 1556 เพื่อ อย. จะได้ดำเนินการเฝ้าระวังและคุ้มครองผู้บริโภคต่อไป



ถามมา-ตอบไป

ช่วงฤดูหนาวแบบนี้ อย. รีพอร์ตขอนำคำถามของท่านผู้อ่านที่ได้ถามกันเข้ามาเกี่ยวกับเรื่อง ไข้หวัดใหญ่ มาฝากกัน เชิญติดตามอ่านกันเลย.....

Q : ช่วงนี้อากาศหนาวคนที่บ้านป่วยเป็นหวัดกันหลายคนเลยคะ ดิฉันก็กังวลว่าจะป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ แต่พอพาไปหาหมอ หมอก็บอกว่าเป็นแค่ไข้หวัดธรรมดา ดิฉันจึงอยากรู้ว่าอาการอย่างไรจะจึงเรียกว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ แล้วมีวิธีดูแลผู้ป่วยอย่างไรคะ

A : ช่วงนี้ถือเป็นช่วงหนึ่งของการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ซึ่งอาการโดยทั่วไปของไข้หวัดใหญ่จะแตกต่างจากไข้หวัดธรรมดา คือ หลังจากที่ได้รับเชื้อไข้หวัดใหญ่ประมาณ 1-2 วัน ก็จะเริ่มมีอาการป่วย โดยเริ่มจากมีไข้สูง 38-40 องศาเซลเซียส หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เบื่ออาหาร อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ ไอมาก คัดจมูก น้ำมูกไหล และบางรายอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ในบางรายที่มีภาวะปอดบวมแทรกซ้อน จะมีอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ ซึ่งเป็นอันตรายถึงเสียชีวิตได้ ดังนั้นอาการของไข้หวัดใหญ่จึงมีความรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาที่มีอาการเพียงไข้ต่ำๆ คัดจมูกและน้ำมูกไหล ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือไข้ลดลงและหายไป ใอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน 5-7 วัน แต่หากผู้ป่วยเป็นผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือผู้ป่วยที่อาการไม่ทุเลาขึ้นภายใน 2-3 วัน ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

สำหรับวิธีการดูแลผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่นั้น ถ้าผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง คือ มีอาการไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึม พอรับประทานอาหารได้ ควรปรึกษาเภสัชกรให้แนะนำยาและดูแลรักษาผู้ป่วยเองที่บ้านได้ โดย.....

- * รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอลทุก ๆ 4 ชั่วโมง และเช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำสะอาดไม่เย็น
- * รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ลดน้ำมูก และวิตามิน (โดยเฉพาะวิตามิน ซี)
- * ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งต้องทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- * งดดื่มน้ำเย็นจัด
- * ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มาก ๆ
- * พยายามรับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด ไข่ ผัก และผลไม้ให้พอเพียง
- * นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่ไม่เย็นชื้น และอากาศถ่ายเทสะดวก

ที่สำคัญ...อย่าลืม ป้องกันอย่าให้แพร่เชื้อไปยังคนรอบข้างด้วยนะคะ คือ เมื่อเริ่มป่วย มีไข้ ควรหยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหาย หากไอ จาม มีน้ำมูกหรือเสมหะ ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก แล้วทิ้งขยะที่มีฝาปิด หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ และที่ลืมไม่ได้คือ ควรสวมหน้ากากอนามัยคะ เพียงปฏิบัติตามคำแนะนำ ก็สามารถช่วยให้สังคมไทยปลอดภัยจากไข้หวัดใหญ่แล้วคะ อย่าลืมนะคะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่าเก็บไว้ในใจ ส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เรารอคำถามของท่านอยู่ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ





มุมมอง อย. น้อย

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภค 1
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

รายงานพิเศษ “ตามกองถ่ายไปเยี่ยม อย. น้อย”

“อย.น้อยสตูลวิทยา...เมื่อความตั้งใจมันอยู่เหนืออุปสรรคและความหลากหลาย”



ซาลามมาลัยกุมครับ..เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ชาว อย. น้อย ทุกท่าน อย่าเพิ่งแปลกใจ(นิดนึง..น่านะ.) ที่นายฝั่งน้อยเริ่มต้นรายงาน พิเศษ “ตามกองถ่าย ไปเยี่ยม อย. น้อย” ฉบับนี้ตามวิถีของมุสลิม ที่ดี เพราะอย่างที่เราเห็นไว้ตั้งแต่ตอนที่แล้วว่า เรายังไม่กลับกรุงเทพฯ (หรือที่จริง จ.นันทบุรี ที่ตั้งของ อย. ไร่ครับ) แต่จะล่องได้กันต่อไปยัง อ.เมือง จ.สตูล โดยมีจุดหมายอยู่ที่การถ่ายทำกิจกรรม อย. น้อย ของอีก 1 มีรางวัลระดับประเทศ คือ “อย.น้อยโรงเรียนสตูลวิทยา” ของเราเอง....

ต้องสารภาพตามตรงว่าตอนที่ผมได้อินทิมงานเค้าคุยกันว่า จะต้องไปถ่ายทำที่ จ.สตูล ซึ่งได้ชื่อว่าเป็น 1 ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ นั้น ผมก็ออกจะหนาวๆ อยู่เหมือนกัน ก็แหม...ทั้งข่าวทั้งภาพที่ออก ทางสื่อต่างๆ เกี่ยวกับสถานการณ์ใน 4 จังหวัดที่ผมว่านะ มันสร้างความ “หวาดเจียว” เหลือกำลัง เพราะถึงฝั่งตัวอ้วนๆ อย่างผมจะบินได้ แต่ก็กลัวตายนะครับ...ขอบอกอย่างไรก็ตาม...ในฐานะลูกผู้ชายชาวฝั่งเราถือว่า หน้าที่ต้องเป็นหน้าที่ครับ ดังนั้น พอทีมงานเค้าจัดเตรียมอุปกรณ์ไป ผมก็โดดเข้าไปในล้งกลองปับ(งานหนักจริง งามะ อือ...) แล้วไปตื่น อีกที่ที่สตูลโน่นเลย....

แต่พอไปถึงจังหวัดสตูล ได้เห็นสภาพชุมชนที่สงบ สะอาด สะอาด แลผมได้สัมผัสกับชาวสตูลหลายๆ คน ตั้งแต่แม่ค้า พนักงาน โรงแรม ชาวบ้าน ก็ทำให้ผมเปลี่ยนความคิดไปเลยครับ ผมเพิ่งซาบซึ้ง กับคำว่า “ชุมชนเข้มแข็ง” จริงๆ ก็ที่นี่ละครับ เพราะด้วยความ “เข้ม” และ “แข็ง” นี้เอง ที่ทำให้ทุกคนในจังหวัดคอยสอดส่องดูแลมิให้ คนภายนอกเข้าไปสร้างความไม่สงบต่างๆ ในจังหวัดของเขาได้ ตอนที่ผมกลับมาถึงกรุงเทพฯ ผมก็ยังได้อินทิมพวกพี่ๆ ทีมงานเขาที่เขวเล้า ให้ใครต่อใครฟังด้วยความชื่นชมในความน่าอยู่ของจังหวัดสตูล ไม่ขาดปาก ชื่นชมขนาดนี้ละมั้ง ถึงต้องไปถ่ายที่สตูลถึง 2 เทียวเนาะ

ฮ่า...ฮ่า... (อย่าเพิ่งสงสัยครับ อ่านไปเรื่อย ๆ แล้วจะรู้เหตุผลที่แท้จริง...)

ทีมงานของเรามาถึงสตูลในบ่ายวันอาทิตย์ ซึ่งแน่นอนว่า โรงเรียนปิด แต่ทาง อ.วรณีย์ ซึ่งเป็นผู้ดูแลโครงการ อย. น้อย และเป็น ผู้ประสานงานกับทีมงานมาโดยตลอดก็แจ้งมาว่า สามารถเข้าไปที่ โรงเรียนเพื่อเตรียมการก่อนได้ ซึ่งที่แรก Producer ของเราก็ตะจะว่า จะเข้าไปพูดคุยเบื้องต้นและแจ้งให้ทางโรงเรียนได้ทราบถึงรายละเอียด การถ่ายทำที่จะเริ่มในวันพรุ่งนี้สักครึ่งหรือ 1 ชม. แต่พอรถของเรา เลี้ยวเข้าไปในโรงเรียนเท่านั้น โอ้แม่เจ้า...อะไรกันนี้ น้องๆ อย. น้อย ร่วมร้อยคนกำลังตั้งขบวนรอเราอยู่ ถามไถ่ได้ความว่า แค่คุยปากเปล่าเกรงว่าทางทีมงานจะมองไม่เห็นภาพเลยมาเช็คขบวนให้เห็นกันจะจะ เพื่อจะช่วยกันจัดให้เหมาะๆ โดยมี อ.วิชาญ ซึ่งเป็นอีก 1 คุณครูใจดี มีประสิทธิภาพได้กรุณาเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงคุมขบวนให้อย่างไม่แสดง ท่าที่เบื้อหน้าหรือรำคาญ สรุปว่าเฉพาะการคุยเตรียมงาน เวลาที่ผ่านไปเกือบ 3 ชม. แต่คุ้มค่าจริงๆ ครับ

อย่างที่เคยม่าแล้วว่า ช่วงที่เราไปถ่ายทำที่ทุ่งโพธิ์วิทยานั้น เจอฝนเป็นระยะ ซึ่งเป็นอุปสรรคในการถ่ายทำพอสมควร ตอนที่เรามา ถึงสตูลวันแรก ทางทีมงานจึงเรียนถามคุณครูถึงสถานการณ์ฟ้าฝนที่นี่ ซึ่งก็ได้รับคำตอบว่า ฝนที่นี้ทิ้งช่วงมาหลายวันแล้ว ไม่น่าจะตก ทำเอา พวกเราตายใจฝันหวาน แต่ที่ไหนได้ พอคืนแรกฝนก็ตก และปรอยๆ มาจนถึงเช้า เช้าที่กรมอุตฯ ก็บอกว่า พายุเพิ่งเข้าสตูลเป็นวันแรก (ฮ่า ฮ่า...) และจะตกอย่างนี้ประมาณ 3 วันจึงจะหยุด (กำหนดทีมงานกลับพอดี) อ.วิชาญ ถึงกับเกาศีระขบ่นว่า ร้อยวันพันปี ไม่เห็นจะเคยมีพายุ เข้า สงสัยทีมงานเราจะพามาจากพังงา ส่วนที่ Producer นั้นจำไม่ออก ได้แต่ถลอกหน้า เพราะถึงตอนนี้จะปักตะไคร้สัก 10 กอก็คงเอาไม่อยู่แล้ว

(อ่านต่อหน้า 14)



เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย



วิษณุ โรจน์เรืองโร
กลุ่มพัฒนาระบบ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร

ลองจินตนาการเล่นๆ ว่า ชีวิตของเราเหมือนกับเกม เกมที่โยนลูกบอล 5 ลูกขึ้นและพยายามใช้เพียง 2 มือ สลับกันรับลูกบอลทั้ง 5 ลูกไม่ให้ตกพื้น คล้ายกับที่นักแสดงมายากลแสดงบนเวที และให้ตั้งชื่อให้ลูกบอลแต่ละลูกว่า 1. งาน(work) 2. ครอบครัว(family) 3. สุขภาพ(health) 4. เพื่อน(friend) 5. จิตวิญญาณ(spirit) ถ้าคุณโยนบอลไปเรื่อย ๆ คุณจะทราบได้เองว่า ลูกบอลที่ชื่อว่า “งาน” นั้นทำจากยาง เมื่อพลาดตกลงพื้นแล้ว มันสามารถเด้งกลับขึ้นมาได้ แต่ลูกบอลที่เหลือ ไม่ว่าจะเป็น “ครอบครัว” “สุขภาพ” “เพื่อน” “จิตวิญญาณ” นั้น ทำจากแก้ว เมื่อคุณทำพลาดหล่นลงพื้น มันจะเกิดรอยร้าว รอยบุบ ตำหนิ หรือบางครั้งอาจถึงขั้นแตกเสียหายได้ และแน่นอนว่าไม่สามารถซ่อมแซมให้เหมือนเดิมได้ คุณควรที่จะเข้าใจมันและเริ่มต้นทำให้สมดุลของชีวิตของคุณเหมาะสม

คำกล่าวข้างต้น เป็นคำพูดของอดีตผู้บริหารระดับสูงของบริษัทเครื่องดื่มระดับโลกยี่ห้อหนึ่ง ชื่อ ไบรอัน ดายสัน(Brain Dyson)

(ต่อจากหน้า 13)

โชคดี...ฝนตกๆ หยดๆ พอให้เราได้มีช่วงรีบถ่ายทำกันบ้าง ต้องขอขอบคุณสิ่งศักดิ์สิทธิ์จริงๆ ครับ

จุดเด่นของกิจกรรมของน้องๆ อย. น้อย สตูดิโอก็คือ ความแปลกและหลากหลายของภูมิประเทศและวัฒนธรรมของที่นี่ เพราะด้วยชุมชนที่อยู่ร่วมกันอย่างน่ารักของชาวไทยพุทธและไทยมุสลิม ที่ชาว อย. น้อย สตูดิโอสามารถเข้าถึงได้อย่างแนบเนียนและมีประสิทธิภาพ หรือกิจกรรม อย. น้อย สตูดิโอที่เป็นโรงเรียนบนเกาะกลางทะเลที่ชาว อย. น้อย สตูดิโอจะต้องหอบข้าวของขึ้นรถ-ลงเรือ-นั่งชาเล็ง-เดินไปทำกิจกรรม เมื่อบวกกับความตั้งใจมั่นของชาว อย. น้อย ที่จะดำเนินกิจกรรมมคุ้มครองผู้บริหารด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างจริงจัง ภาพที่ทางทีมงานถ่ายทำได้จึงมีความหลากหลายและสวยงาม โดยเฉพาะขบวนพาเหรด อย. น้อย เข้าเมืองนั้น สวยงามคุ้มค่ากับที่น้องๆ มาเตรียมงานกันตั้งแต่วันอาทิตย์จริงๆ ครับ ผมได้ยืนที่ Producer และทีมงานคุยกันด้วยความประทับใจว่า แสบปี๊สุดๆ กับการทำงานที่นี่ เพราะได้ภาพอย่างใจต้องการ แถมคุณครูที่คอยดูแลและน้องๆ อย. น้อย ทุกคนก็น่ารัก และเข้าใจในความตั้งใจของทีมงาน จะให้ set ให้ take สักกี่ครั้งก็ยังยิ้มสู้จนการถ่ายทำ 3 วันจบลงได้ด้วยดี....

แต่จะว่าจบลงก็คงยังไม่ใช่นักหรอกครับ เพราะทีมงานดันเจอปัญหาในตอนที่เราจะข้ามเรือไปถ่ายกิจกรรมที่โรงเรียนเกาะสาหร่ายช่วยพัฒนา นี้แหละครับ คือพอเราจอดเรือที่ทำเรือ-ขนของลง-ถ่ายน้องๆ อยู่พูดนำเข้ากิจกรรมเสร็จ กำลังจะลงเรือ ฟาก็มีดครีมี ลมแรงมากแล้วพระพิรุณก็เทฝนลงมาอย่างไม่ลืมหูลืมตายาวนานร่วมชั่วโมง ซึ่งแม้จะโชคร้ายที่ทำให้เราไม่สามารถไปถ่ายทำในส่วนกิจกรรมนี้ได้ แต่ก็อาจเป็นโชคดีของทีมงานและน้องๆ เพราะถ้าเราลงเรือเร็วกว่านี้อีกนิดก็อาจไปเจอพายุกลางทะเล โอ๊ย...ไม่อยากจะนึกภาพเลยครีมีว่าจะเป็นอย่างไร ซึ่งด้วยอุปสรรคนี้อเอง ทำให้ทีมงานต้องมีสัญญาณผู้ชายแสดงความแมนด้วยการสัญญาว่าจะกลับมาถ่ายอีกครั้งหนึ่งในเร็ววันนี่ ซึ่งถึงวันที่เขียนนี้เราไปถ่ายทำครบถ้วนเรียบร้อยแล้วครับ ทั้งนี้ทั้งนั้น คงต้องขอขอบคุณท่าน ผอ.โรงเรียน คุณครูทุกท่าน น้องๆ ชาวสตูดิโอ ที่ให้ความร่วมมือและอดทนอย่างดียิ่งในการถ่ายทำจนได้ภาพสวยๆ มาเป็นวิดิทัศน์ที่ส่งไปโชว์ทั่วประเทศแล้ว

ตอนหน้า...ตอนสุดท้าย...ทีมงานของเราจะเปลี่ยนทิศขึ้นไปทางภาคกลางตอนเหนือ เพื่อเยี่ยมชม “ชาว อย.น้อย หันคาพิทยาคม” กันนะครับ

ชมผลงานของชาว อย.น้อยระดับมือรางวัลทั้ง 4 โรงเรียนได้ในวิดิทัศน์ชุด “สุดยอด อย. น้อย” โดยติดต่อได้ที่ สสจ. ทุกแห่งครับผม...



(ต่อจากหน้า 1)
(ต่อจากหน้า 1)



อาจทำให้เสียโอกาสในการรักษาที่ถูกต้อง เช่น ผู้ป่วยเบาหวานอาจต้องตัดเท้า ผู้ป่วยมะเร็งมี อาการทรุดหนัก เป็นต้น หากจะใช้ผลิตภัณฑ์เสริม อาหารควบคู่ไปกับการรักษา ควรอยู่ภายใต้



คำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด และไม่ควรหลงเชื่อโฆษณาที่หวังผลทางการค้ามากเกินไป ทั้งนี้ โฆษณาส่วนใหญ่ เป็นการจำหน่ายในลักษณะ ขายตรง ซึ่งบางรายบางเครือข่ายอาจหาประโยชน์ที่ ผิดกฎหมายในลักษณะแชร์ลูกโซ่ จึงขอให้ ผู้ประกอบการธุรกิจขายตรงดำเนินธุรกิจอย่างมี คุณธรรมจริยธรรม

อยากฝากไว้ตรงนี้ว่าก่อนซื้อ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใดๆ ก็ตาม ขอให้ผู้บริโภค เลือกซื้อโดยอ่านข้อมูลของอาหารนั้นบนฉลาก ทุกครั้งว่ามีสารอาหารอะไรตามที่ร่างกายขาดหรือ ต้องการเสริม แต่หากผู้บริโภคพบเห็นการอวดอ้างสรรพคุณผลิตภัณฑ์เสริมอาหารว่าสามารถรักษา โรคได้ หรือโฆษณาหลอกลวงให้ผู้บริโภคหลงเชื่อ

โดยการขายตรง ขอให้แจ้งเบาะแสโดยละเอียดผ่าน สายด่วน อบ. 1556 สำหรับในส่วนภูมิภาค แจ้งได้ที่สำนักงาน สาธารณสุขจังหวัด เพื่อจะได้ดำเนินการตามกฎหมาย กับผู้กระทำผิด อย่างเข้มงวดต่อไป





ภก.วัฒนา อัครเอกผาดิน ผู้อำนวยการสำนักควบคุม
 เครื่องสำอางและวัตถุอันตราย อย. เป็นประธาน
 เปิดการสัมมนา เรื่อง “Social Media กลยุทธ์ขับเคลื่อน
 และยกระดับองค์กร” โดยมีบริษัท ยูนิลีเวอร์ ไทย
 โซลคิง จำกัด เป็นผู้ให้การสนับสนุน ณ โรงแรมริชมอนด์
 จ. นนทบุรี เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2553



นพ.นรงค์สันต์ พีรกิจ รองเลขาธิการ อย.
 เป็นประธานเปิดการประชุมเรื่อง “การปฏิบัติตามกฎหมาย
 กลีوبرิโกลและผลิตภัณฑ์ปรุงรส ที่เสริมไอโอดีน”
 สำหรับผู้ประกอบการ ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์
 คอนเวนชัน กทม. เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2553



ค่านิยม

“PROTECT”

P หัวใจประชา (People Centric) R สร้างศรัทธาความเชื่อมั่น (Reliability) O มุ่งมั่นเรียนรู้ (Ongoing Learning)

T เชิดชูทีมงาน (Team work) E ยึดหลักคุณธรรม จริยา (Ethic) C พร้อมพัฒนาขีดสมรรถนะ (Competency) T ไม่ลดละความโปร่งใส (Transparency)